



Programme d'entretien physique

Séances à faire à la maison

Séance orientée vers du travail d'appuis sur membres inférieurs et supérieurs

2 appuis de face par intervalle

2 appuis de profil par intervalle

sauts 1 pied de face par intervalle

avancer de 2 intervalle, puis reculer d'1

2 appuis de profil par intervalle avec un rebond

2 appuis puis saut 1 appui par dessus un intervalle

sauts un contre-bas

déplacement latéraux en planche avec une pompe par intervalle

1 appui de face par intervalle

sauts 2 pieds de face par intervalle

sauts 1 pied de profil par intervalle

1 appui de face par intervalle avec un rebond
slalom

squat bulgare avec sauts

déplacements latéraux en planche

Effectuer 6 séries de chaque exercice avec 1min de récupération entre les séries

<https://www.villeurbanneha.fr>